

◆ 希望苑 デイサービス 1月献立表 ◆

夕飯

月	火	水	木	金	土
			4	5	6
			ご飯 チキン南蛮 からし和え 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き なすのみそ炒め 漬物	ご飯 回鍋肉 中華風和え物 漬物
			I補* - 441kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.8g 食塩 2.4g	I補* - 365kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.2g 食塩 0.4g	I補* - 423kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.8g 食塩 1.4g
8	9	10	11	12	13
ご飯 アジの塩焼き カレー肉じゃが(小鉢) 漬物	ご飯 とり天 黄身酢和え 漬物	ご飯 さわらのゴマ醤油焼き 五目煮 漬物	ご飯 ぎせい豆腐 ふろふき大根 漬物	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 漬物	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 白和え 漬物
I補* - 428kcal 蛋白質 23g 脂質 11g 食塩 2g	I補* - 428kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.9g 食塩 1.4g	I補* - 396kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.3g 食塩 1.6g	I補* - 415kcal 蛋白質 17.2g 脂質 9.2g 食塩 2.6g	I補* - 445kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.6g 食塩 2.3g	I補* - 490kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.6g 食塩 1.8g
15	16	17	18	19	20
小豆粥 ブルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 漬物	ご飯 変わり五目豆 菜種和え 漬物	ご飯 筑前煮 おかか和え 漬物	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 漬物	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め 黄身酢かけ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 里芋まんじゅう 漬物
I補* - 431kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.8g 食塩 2g	I補* - 454kcal 蛋白質 22g 脂質 13.6g 食塩 2.2g	I補* - 446kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.6g 食塩 2.5g	I補* - 439kcal 蛋白質 26.8g 脂質 9g 食塩 3.1g	I補* - 499kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.9g 食塩 3.2g	I補* - 386kcal 蛋白質 25g 脂質 6.8g 食塩 2.9g
22	23	24	25	26	27
ご飯 サバのねぎみそ焼き ひじきの煮物 漬物	ご飯 肉じゃが おろし和え 漬物	ご飯 さわらの香味焼き 野菜炒め 漬物	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティサラダ 漬物	ご飯 赤魚の煮付け 大根と春雨の炒め物 漬物	ご飯 チーズ入り松かさ焼き 帆立と大根のサラダ 漬物
I補* - 523kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22g 食塩 2.8g	I補* - 440kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	I補* - 377kcal 蛋白質 22g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	I補* - 476kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.2g 食塩 2g	I補* - 413kcal 蛋白質 22g 脂質 9g 食塩 1.7g	I補* - 492kcal 蛋白質 26.6g 脂質 18g 食塩 2.4g
29	30	31			
ご飯 豚のロール巻き わさび和え 漬物	ご飯 赤魚のネギソース がんもの含め煮 漬物	ご飯 黒ムツの漬け焼き 辛子和え 漬物			
I補* - 437kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.4g 食塩 2.3g	I補* - 401kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.6g 食塩 2.9g	I補* - 472kcal 蛋白質 23g 脂質 15.4g 食塩 2.5g			

*仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*お弁当は19時までにお召し上がりください。

特別養護老人ホーム 希望苑